PUBLICATION 549 PUBLIÉE EN MAI 1937
CIRCULAIRE 117 RÉIMPRESSION DE LA CIRCULAIRE No 43

DOMINION DU CANADA—MINISTÈRE DE L'AGRICULTURE
DIVISION DE L'INDUSTRIE LAITIÈRE ET DE LA RÉFRIGÉRATION

BOISSONS AU LAIT

IL n'y a que deux sortes de boissons qui conviennent pour les sept âges de l'homme: ce sont *l'eau* et le *lait*. L'eau étanche la soif et rafraîchit. Le lait étanche aussi la soif mais il fait plus—il nourrit. Les uns le boivent chaud, d'autres le préfèrent froid, mais sous une forme ou sous une autre, c'est un aliment et une boisson qui fournissent au corps les éléments nécessaires à la croissance et à la santé, sous une forme facile à digérer, surtout lorsqu'il est absorbé lentement.

Le goût naturel du lait est si délicieux qu'il n'y a rien de plus savoureux qu'un verre de lait froid et frais, mais il peut être utile d'y ajouter d'autres saveurs pour varier. Les boissons au lait se recommandent par bien des qualités, et elles sont très généralement appréciées. Servies froides, elles font des breuvages sains et satisfaisants en été, et beaucoup d'entre elles, servies chaudes pendant la saison froide, sont également délectables. Ceux qui, malheureusement, ont pris le lait en dégoût peuvent encore le consommer avec plaisir lorsqu'il est servi sous l'une ou l'autre de ces formes. De même les enfants qui se figurent avoir pris en dégoût cet aliment qui devrait occuper une place si importante dans leur régime, consomment avec plaisir beaucoup des boissons qu'on en fait. Les invalides, dont la nourriture se compose principalement de liquide, peuvent se fatiguer du lait pendant quelque temps, et un changement de goût et d'apparence peut être jugé utile pour cette raison. Le lait malté est souvent apprécié et l'on peut obtenir plusieurs goûts différents par l'emploi de jus de différents fruits, bouillons ou épices.

On peut aussi se servir de poudre de lait entier, de poudre de lait écrémé, de lait condensé ou évaporé pour faire des boissons au lait. Toutes ces substances exigent l'addition d'eau dans les quantités prescrites sur le contenant. Les laits condensés sont spécialement utiles pour le camp, les voyages, les pique-niques, car ils se portent facilement et se conservent longtemps en bon état.

Les boissons que voici sont faciles à préparer—elles sont nourrissantes, rafraîchissantes et délicieuses. Toutes peuvent être faites sans l'emploi d'eau de soda, mais cette eau les rend plus piquantes, leur donne une saveur plus agréable. On peut employer des goûts ou des essences de bien des sortes différentes,—essences ordinaires de ménage, épices, jus de fruits frais ou en conserves ou sirops de fruits.

Les boissons de lait chaud devraient être servies très chaudes; quant aux boissons froides, on peut les servir avec de la glace; elles n'en sont que meilleures.

LAIT AUX MACARONS

Aromatisez le lait avec un extrait d'amande. Versez dans un verre et saupoudrez le dessus avec des macarons broyés (environ deux macarons dans un verre de lait). Servir froid.

ubliée par ordre de l'Hon. JAMES G. GARDINER, Ministre de l'Agriculture, Ottawa, Canada.

LAIT AU GINGEMBRE

¾ tasse de lait
¼ tasse de bière au gingembre
Sucre si on le désire

Mélanger le lait et la bière au gingembre (*ginger ale*), sucrer au goût et servir froid.

LAIT AUX ÉPICES

¾ tasse de lait
Epices (cannelle, clous de girofle *ou* muscade)

Mélanger les épices avec le lait, sucrer au goût, et si on le désire, ajouter un petit filet d'eau de soda.

LAIT AU CARAMEL

1 tasse de lait
1 c. à soupe de sucre
Pincée de sel

Mettre le sucre dans une casserole lisse et tourner jusqu'à ce que le sirop ait pris une couleur brune. Ajouter deux cuillerées à soupe d'eau et laisser mijoter, jusqu'à ce que le liquide ait la consistance d'un sirop épais. Laisser refroidir et verser en tournant dans le lait. Servir froid.

FRIANDISE AU LAIT

1 tasse de lait
Dattes et figues

Verser le lait sur les dattes et les figues hachées et laisser reposer quelques heures. Passer à travers un tamis, en pressant légèrement les fruits avec une cuiller. Servir très froid.

LAIT AUX GRAPENUTS

1 tasse de lait
1½ c. à soupe de grapenuts
Sucrer si on le désire

Verser le lait sur les grapenuts et laisser reposer une heure. Egoutter en pressant les grapenuts à travers un tamis. Sucrer au goût.

LAIT À LA MENTHE

1 tasse de lait
Quelques gouttes de menthe
Sucre si on le désire

Mettre une tasse de lait pour chaque personne et aromatiser au goût avec quelques gouttes d'essence de menthe. Ajouter du sucre si on le désire. Servir très froid. Pour varier on peut colorer ce lait avec quelques gouttes de cochenille ou toute autre substance colorante de fruit.

CAFÉ AU LAIT

½ tasse de lait
⅓ à ½ tasse de café

Mélanger le lait et le café. Sucrer au goût et servir chaud ou froid. Si vous servez froid, ajoutez quelques gouttes de jus de citron.

CACAO

1½ c. à soupe de cacao
2 c. à soupe de sucre
3 tasses de lait
1 tasse d'eau bouillante
Pincée de sel

Mélanger le cacao, le sel et le sucre ensemble. Mélanger à l'eau en remuant bien et faites bouillir environ cinq minutes. Ajouter le lait bouilli. Pour empêcher qu'une écume ne se forme sur le dessus, battez une minute ou deux avec une batteuse à œufs Dover jusqu'à ce qu'une mousse se forme. On peut ajouter si on le désire deux ou trois gouttes de vanille. Servir chaud ou froid.

KOUMIS

1 pinte de lait
$\frac{1}{3}$ de gâteau de levain
1 c. à soupe d'eau tiède
$1\frac{1}{2}$ c. à soupe de sucre

Faites dissoudre le gâteau de levain dans de l'eau tiède. Faites chauffer le lait jusqu'à ce qu'il soit tiède. Ajouter le sucre et le gâteau de levain. Remplissez des flacons en verre épais jusqu'à environ deux pouces du dessus. Bouchez hermétiquement et attachez le bouchon avec une forte ficelle. Secouez énergiquement et laissez reposer le flacon renversé pendant environ six heures à une température de 80 degrés F. Refroidissez bien. Servez le lendemain.

LAIT ALBUMINÉ

$\frac{1}{2}$ tasse de lait
1 ou 2 blancs d'œufs

Ajouter les blancs d'œufs au lait et battre très lentement avec une batteuse à œufs Dover. Passer et aromatiser si on le désire. Servir froid.

GRUAU DE CÉRÉALES

3 tasses d'eau bouillante
Sel
$\frac{1}{4}$ à $\frac{1}{2}$ tasse de céréales
Lait ou crème

Ajoutez le sel à l'eau et lorsque l'eau bout, ajoutez-y la céréale en tournant et faites cuire sur le feu environ cinq minutes en remuant souvent. Mettez au bain-marie et laissez cuire pendant environ deux heures. Passez et ajoutez du lait chaud ou de la crème.

Si l'on emploie des céréales fines pour le gruau, comme la crème de blé, la farine de blé d'Inde, etc., employer un quart de tasse; si l'on emploie une grosse céréale, une demi-tasse seulement suffit pour cela.

On peut employer des restes de bouillie d'avoine (gruau ou soupane) réchauffés, coulés et dilués avec du lait ou de la crème.

On peut enrichir le gruau en y ajoutant un jaune d'œuf.

EGG NOG (LAIT DE POULE)

1 œuf
$\frac{2}{3}$ de tasse de lait
2 c. à thé de sucre
Essence
Pincée de sel

Battre l'œuf légèrement et y ajouter le sel, le sucre et l'essence. Verser dans le lait en agitant. Passer et refroidir. On peut séparer l'œuf et battre le blanc jusqu'à ce qu'il soit en neige ferme. Une partie de cette neige peut être repliée dans l'œuf et le mélange de lait et le reste empilé légèrement sur le dessus. On peut saupoudrer avec de la muscade râpée.

LAIT DE POULE AU LAIT DE BEURRE

$\frac{3}{4}$ tasse de lait de beurre
Sel
1 œuf
Essence
Sucre si on le désire

Battre l'œuf énergiquement. Ajouter le sel et le lait de beurre et battre jusqu'à ce que le tout soit léger et écumeux.

PUNCH AU LAIT DE BEURRE

2 tasses de lait de beurre
Jus de 1 citron
Jus de 1 orange
Sucre au goût

Mélanger ensemble, passer, refroidir et servir froid.

WHIP AU LAIT

¾ tasse de lait
Sucre si on le désire

2 ou 3 c. à soupe de jus de fruit
ou de sirop
Eau de soda si on le désire

Mettre le sirop dans une carafe, verser le lait en agitant et battre énergiquement avec une batteuse à œufs. Ajouter un petit filet d'eau de soda si on le désire et servir très froid.

LAIT DE POULE AUX FRUITS

⅔ tasse de lait
Sucre si on le désire
1 œuf

1 à 1½ c. à soupe de sirop
ou de jus de fruit

Pour faire tous les laits de poules aux fruits, ajouter le lait au sirop, puis casser l'œuf dans le verre. Agiter énergiquement et ajouter de l'eau de soda si on le désire.

SUBSTANCES AROMATISANTES POUR LES "WHIPS" OU LAITS DE POULE AUX FRUITS

Sirop de chocolat
Sirop d'érable
Sirop de pêche
Sirop de poire
Miel
Jus ou sirop de fraise
Jus ou sirop d'ananas
Jus ou sirop de framboise
Jus ou sirop de cerise
Jus ou sirop d'abricot
Caramel (Butterscotch)

Ottawa: J.-O. Patenaude, O.S.I., Imprimeur de Sa Très Excellente Majesté le Roi, 1937.